

Wasserball – Rahmentrainingsplan: Individualtaktik – Centerback 1 zu 5

Diese Übung ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.5 – Individualtaktik – Übung 15.

Diese Übung ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.5 – Individualtaktik – Übung 15.

Quelle: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Akteure: Milan Petrovic und Marko Manojlovic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO